

මතුගම අධ්‍යාපන කළුපය

දෙවන වාර පරික්ෂණය - 2017

8 ජේනිය

සොඩය හා ගාරීරක අධ්‍යාපනය

කාලය : පැය 02

නම :

ඡාසල :

සැලකිය යුතුයි

- ❖ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ❖ නිවැරදි පිළිතුරට යටින් ඉරක් අදින්න.

I පත්‍රය

(01) ඔබ තිසියම් සුවිශේෂී ජයග්‍රහණයක් ලැබූ විට ඔබට ඇතිවන හැරීම,

- (i) ආත්ම සංයමය (ii) ආත්ම අනිමානය (iii) ආත්ම තහ්තිය (iv) ආත්ම ගක්තිය

(02) අප සීරැවෙන් සිටිය යුතු අවස්ථාවක් වන්නේ,

- (i) උදය රස්වීම (ii) පාතික ගිය ගායනාකරන විට
(iii) අවම්ගල අවස්ථාවක (iv) ආගම සිහි කිරීමේ දී

(03) වම් පාදයේ විවිධ ද, දකුණුපාදයේ ඇගිලි ද උපයෝගී කර අංශක 90X හැරනුයේ කුමන දිකාවට ද?

- (i) වමට (ii) දකුණට (iii) නැගෙනහිරට (iv) ආපස්සටට

(04) ආචාර පෙළපාලියක දී කන්ඩායමක සිටිය යුතු සාමාජිකයින් ගණන වනුයේ,

- (i) 18 (ii) 20 (iii) 25 (iv) 30

(05) ශ්‍රී ලංකාවේ පාතික ක්‍රිඩාව කුමක්ද?

- (i) නෙවිබේල් (ii) වොලිබේල් (iii) පාපන්දු (iv) ක්‍රිකට්

(06) වොලිබේල් ක්‍රිඩාවේ දිග සහ පළල වනුයේ,

- (i) 9ප - 15ප (ii) 9ප - 18ප (iii) 8ප - 16ප (iv) 12ප - 18ප

(07) නෙවිබේල් ක්‍රිඩාවේ දී විශේෂ කාර්යයක් මුළු කරන්නේ,

- (i) මද සිටින්ති (ii) අංග රකින්ති (iii) එ්ලින්ති (iv) ආත්මණය කරන්ති

(08) නෙවිබේල් ක්‍රිඩාවේ පන්දු යැවීමේ කුම වනුයේ,

- (i) 5 කි (ii) 6 කි (iii) 7 කි (iv) 8 කි

(09) හිටි ඇරුණුමෙන් ආරම්භ කරන බාවන ඉසව් 02 ක් වන්නේ,

- (i) 100ප හා 200ප (ii) 400ප හා 800ප (iii) 800ප හා 1500ප (iv) 100ප හා 1500ප

(10) කුදු ඇරුණුමේ විධාන ගණන වනුයේ,

- (i) 2 කි (ii) 3 කි (iii) 4 කි (iv) 5 කි

(11) බේංගු රෝගය බේං කරන මුදුරු විශේෂයකි.

- (i) ඇනෝලිලිස් (ii) ර්‍ය්‍යිස් ර්‍ය්‍යිප්‍රේටයි (iii) වින්සේපලලයිලිස් (iv) කියුලොක්ස්

(12) බිලින්දෙකු මුදුරු පැය 24ක් තුළ බ්‍රාඨෙන වින්නත කුමක්ද?

- (i) රැබෙල්ලා (ii) සරමිප වින්නත (iii) පෝලියෝ වින්නත (iv) ඩී.සී.ඡී. වින්නත

(13) අප ආහාරයට ගන්නා සාමාන්‍ය ලුණුවල අධිංගු වන්නේ,

- (i) කැල්සීයම් (ii) අයවින් (iii) පොටිසීයම් (iv) මැග්නිසීයම්

- (14) පිස්සු බල්ලෙකු සපා කැ විට අභිවන රෝග තත්ත්වය වන්නේ,
 (i) හෙපටයිටස් (ii) උත්තු සන්නිපාතය (iii) ජලතීකාව (iv) රුබේල්ලා
- (15) ලේකයේ වේගවත් ම ක්ෂීඩකය වනුයේ,
 (i) නුසේන් බේල්ට්‍රී (ii) කොනා බෙල්ටී (iii) ජුලියන් බේල්මි (iv) මයිකල් බේවන්
- (16) අඩු වෙහෙසක් යොදා කරන ක්ෂීඩකි.
 (i) පාපන්දු (ii) හොකි (iii) කැරමි (iv) පිහිනීම
- (17) වර්තමානයේ මිය යන සංඛ්‍යාව වැඩිවීමට බලපාන ප්‍රබල සාධකය වනුයේ,
 (i) බෙංඟ රෝගය (ii) විෂධිජ ශෑරුගත එම (iii) හඳුසි අනතුරු (iv) සියදිවී නසා ගැනීම්
- (18) ඉතුළු නිපදවනු ලබන්නේ,
 (i) ඩිම්බ තුළ (ii) වෘෂණා තුළ (iii) ශිෂ්නය තුළ (iv) මුතුශය තුළ
- (19) නම්තාවය වඩාන් දියුණු කරගත යුතු ක්ෂීඩව වනුයේ,
 (i) පිහිනීම (ii) පාපන්දු (iii) පිමිනාස්ටික් (iv) කරානේ
- (20) 5000ප දුවන ක්ෂීඩයෙක් සඳහා වර්ධනය කරගත යුත්තේ පහත ක්‍රමන ගුණාංශය ද?
 (i) වේගය (ii) ශක්තිය (iii) දැරූමේ හැකියාව (iv) නම්තාවය